

中国亲子游

第1版

关注旅行亲子关系，亲子教育
在旅行中让孩子成长的图书



做什么准备？

近 **30** 位亲子达人真人
案例分享出行经验

去哪儿玩？

提供全国约
1000
个适合亲子玩
的景区景点

玩什么？

乐园畅玩·海岛度假·古镇休闲
露营探险·名城重镇·古迹访古
民族风情·登山户外等多种主题
50 个二维码高清视频
音视欣赏美景

玩多久？

500 条
1~5日短中游
热门线路
任你选



如何使用 《中国亲子游》

How to use the book

选择目的地

《中国亲子游》分成不同的游玩主题，每个主题下推荐适合带孩子出行的25-33个景区景点，供家庭读者选择使用。



目的地资讯

每个目的地的详细地址、景区级别、联系电话、成人门票以及儿童、老年人优惠门票、开放时间、最佳游玩时间等资讯均为最新核实。

景区景点二维码

增加二维码，扫一扫，视频欣赏目的地亲子风情。

周边也好玩 推荐

以景点带面，辐射符合带孩子出行的旅行路线200多条，线路特色和日程安排直观。



亲历感受

30位妈妈或爸爸的推荐理由，让你感同身受，行前受益。

全面的旅游攻略

到达交通、到达后看点和体验点、当地小吃和美食、特色餐厅以及伴手礼特产、亲子住宿等全面推荐，让你无需网上大海捞针，及时帮助你做好旅行功课。



上架建议：旅游

ISBN 978-7-5184-0778-1



定价：49.80元

中国

亲子游

熊靓◎主编

FAMILY TRAVEL
IN CHINA

第1版



图书在版编目 (CIP) 数据

中国亲子游 / 熊靓主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2016.6

ISBN 978-7-5184-0778-1

I. ①中… II. ①熊… III. ①旅游指南 - 中国
IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第010528号

责任编辑: 韩慧琴 翦鑫

策划编辑: 刘忠波 韩慧琴

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市万龙印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016年6月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 24.375

字数: 1300千字

书号: ISBN 978-7-5184-0778-1 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141807S6X101ZBW

两个人的任性到三个人的成长

女儿9个月大时，我们第一次带她长途旅行。在一个天气晴朗的早上，孩子爸突然说：“好久没有出去旅行了，我们去海边吧！”我说：“好！走吧！”

30分钟后，我们收拾了几件简单的行李，抱着女儿出现在停车场。

3个小时后，我们抵达了乐亭，渤海湾的一处小沙滩。

30个小时后，我们的衣服全被淋湿，女儿依偎在我怀里，冷得瑟瑟发抖。

3天后，我们都患上了严重的感冒。

一次“任性”的亲子旅行，就这样在突发奇想中开始，在窘迫中结束。

没有孩子的时候，我和孩子爸经历了情侣之旅、蜜月之旅，旅途中我们总因为小的事情争吵，甚至闹到两人分开旅行、分别回家。

现在从两个人变成了三个人，第一次亲子旅行的惨痛经历，让我们开始意识到孩子不是一件行李，不能“玩”说走就走的旅行。

如何和这个新的家庭成员，一个脆弱的小生命一起完成旅行？

首先是我们夫妻之间要戒掉争吵，我们约定，在旅行中无论发生什么事情都不要争吵，让孩子在陌生的旅途中拥有安全感，保持良好的情绪。我们学着冷静面对航班长时间延误、行李被盗等旅途中的倒霉事儿。

在亲子旅行中，我们一家三口各自承担着不同的角色，经历着属于我们的完美旅程。

孩子爸是“挑夫”，平时基本不理家务的孩子爸，决定在旅途中让我轻松下来。他就是我们亲子旅行的导游，制定行程、预订酒店、购买门票、安排交通、手机上网等这些繁琐的工作都由他来负责。每次看到他认真地为我们跑前跑后，我都十分感动，平日对他不做家务不怎么带孩子的埋怨，默默放在心里融化掉了。

旅途中，我则是“生活担当”，负责整理行李、安排美食，加上我语言能力强，在出国时还会充当翻译。在亲子旅行过程中，我还是比较轻松的，跟着玩，不断用照相机记录下行程美好有趣的画面。对于平时忙于家务和工作的我来说，亲子旅行就是一次放松和休闲，也感谢孩子爸和女儿的情感回报。

女儿是“旅游助理”，我和孩子爸负责的所有旅途中的事情，她都

要参加和协助。从6岁之后，她就成为了非常得力的旅途小助手。她在机场看行李、自己填写出境单、洗衣服，途中我们生病了，她还负责递水送药。

九年来，我们根据旅行的目的地、出游的天数准备适当的衣物；根据孩子的身体情况准备常备药物；根据孩子的年龄选择旅途线路；根据孩子的喜好选择目的地和玩法。

九年过去了，女儿长大了，我们也成熟了。女儿已经跟着我们去了十几个国家旅行。女儿有自己的照相机、行李箱、旅行日记本，同时在旅行中她也交到了很多好朋友。

我们夫妻也成为了最佳旅游拍档。

70、80后的我们，作为中国独一代父母的代表，如“小皇帝”一般成长经历中，在分享和爱方面显得自私。而有了孩子之后，通过亲子旅行，在情感和行为方式上，我们开始逐步成长。

亲子旅行中，结识朋友，学习他们教育孩子的方法和生活方式；

亲子旅行中，陪伴孩子，培养他们发现世界的能力，增进亲情；

亲子旅行中，夫妻同行，发现对方身上曾被忽略的优点，增进和谐；

亲子旅行中，我们越旅行、越成长。

亲子旅行注定了不能“穷”游

请不要误会，我所定义的亲子旅行的“穷”，不仅是只在金钱上的多少，而是指在身体不好、家庭成员对亲子旅行忽略、旅游投资能力不足的情况下，不适合进行亲子旅行。每个家庭都有属于他们不一样的亲子旅游，有不一样的幸福和苦恼。

培养优秀的下一代，需要耐心、细心和爱心。

分享一个极端的故事：这是2015年的新闻，一个爸爸带着7岁的儿子自驾西藏，因为准备不充分，对孩子身体的忽视，导致孩子在旅途中死亡。作为爸爸，他写了一篇博文纪念儿子，更是对自己任性的行为进行了忏悔，读者无不落泪。

不是不富裕就不能进行亲子旅行的，《中国亲子游》其中一位作者，也是一位全职妈妈。25岁当上了母亲，也放弃了工作，一家人靠着爸爸不高的收入生活。从孩子6个月开始，她开始进行亲子旅行，目的地都是城市周边的公园、免费的景区。每一次旅行，她都会设计主题，从亲子摄影到植物乐趣游。她的亲子旅行不再是带娃“放风”，还结合了教育、运动等。她的经历告诉我们，孩子在旅行中健康成长，才是最完美的亲子旅行。

“穷”游，对于身心都不成熟的孩子来说不适合。磨砺孩子意志、开拓视野的方式有很多，建议爸妈们别任性，为孩子做出聪明的选

择吧！

从情感上，亲子旅行也不能太“穷”。亲子旅行的行前、行中，都是需要大量的情感付出，如果投入不了，便是“穷”。

在旅行前，需要一起和孩子选择目的地、制定行程、选择旅途读物、设计旅行梦想、准备行李；旅途中，各种意外的状况频频发生，更需要情感上的互相配合。

我喜欢把亲子旅行的情感付出称为情感投资，付出了就能够获得回报。通过亲子旅行，孩子能健康成长、收获知识、纠正品行和开拓心灵，这都是情感投资最好的回报。

除了对孩子的情感投资，家庭夫妻之间的情感投入也是非常适用的。记得热播电视剧《虎妈猫爸》中有一句非常经典的台词：“夫妻关系大于亲子关系。”这句话道出了一个真理：家庭的和谐，关键在于夫妻之间的关系。

亲子旅行中，夫妻之间的互动，直接影响着亲子关系。

总爱自驾游的南妈，常带着一家人出游。每个周末和假期都必须安排自驾的行程，南爸经常周末加班不能参加，她就会不高兴地抱怨南爸的不配合。南爸建议，适度安排亲子旅行，周末时可以陪着孩子在家里画画，顺便收拾家务。南妈依然坚持着自己的生活方式，南爸的建议一提出就遭她激烈的反对。久而久之，南爸逐渐退出了南妈的亲子旅途。南妈的不妥协和固执的坚持，也遭到了孩子的反对，坚持不参加她的亲子旅行，南妈非常伤心。

亲子旅行不是为了攀比，更不是为了满足自己。家庭的成员要根据现实情况，安排亲子旅行，尊重另一半的意见。夫妻之间达成了默契，无论在旅途中发生怎样的困难都会从容面对。而孩子在良性的家庭关系中，有了安全感，身心也能健康的成长。

亲子旅行注定不适合“穷”游的，因为我们都想得到：

亲子旅行中，孩子的健康成长，才能有完美的旅程；

亲子旅行中，夫妻的良性情感，才能有安全的基础；

亲子旅行中，一家的互帮互助，才能有丰厚的回报。

关于《中国亲子游》

2016年由中国轻工业出版社推出《中国亲子游》是一本传递健康家庭观、精英教育、品质生活的正能量图书。本书的30位优秀的作者，来自不同领域。有屡获国家大奖的知名摄影师；有拥有百万粉丝的自媒体人；有优秀的媒体总编；有正在创业路上的企业家；有埋头科研的科学家；有忙于政务的公务员。

聚首《中国亲子游》，他们只有一个身份：都是亲子旅行的实践家。

用亲身经历讲述他们亲子旅行的生活方式，倡导亲子旅游就是教育投资的先进理念。

《中国亲子游》通过网络和亲子旅游达人票选，选出了这辈子带着孩子必去的十座城市。分别是三亚、北京、上海、南京、苏州、青岛、厦门、台北、香港、成都。因为这十大城市在旅游设施、人文历史、景区亲子服务等方面是中国旅游城市中的佼佼者。通过作者们对这些城市多次深度的亲子游，以家庭的视角诠释了一个两代人眼中、心里都不同的城市。

在美食方面，十大城市各具特色，北京菜的皇家风味、青岛海鲜的咸鲜适度、苏州美食的时令新鲜、成都川菜多样选择等，任何一处都能激发一场美食之旅。

从历史方面，十大城市都汇聚了深厚的文化遗产。北京的故宫，苏州的园林，三亚的天涯海角，成都的都江堰……都是探寻中国历史的绝佳选择。

十大城市的交通设施和酒店建设非常发达，均有机场、高铁、公共交通等连接全国。十大城市的酒店业也非常的发达，全球顶级奢华酒店在这里都有连锁店，另外特色风格的度假村和干净有品位的民宿也比比皆是。

我们以达人的旅行经验对中国的旅游资源进行了归类分解，提炼出各种主题旅游目的地，除了十大城市外，还有最适合亲子度假的十大酒店、最佳亲子露营地、中国九大自然亲水之旅、最适合亲子的十大古镇等。从中国的自然、文化、历史等多角度来展示亲子旅行中主题旅行的魅力。

《中国亲子游》的后半部分，通过作者们亲身的体验，总结提炼出适合3~12岁孩子的旅游方式。将除西藏以外的全国适合亲子游的景区分为亲子亲水、畅游乐园、户外登山、休闲度假、历史文化等不同主题旅游地。

跟着《中国亲子游》，在春暖花开时，带着孩子漫步宏村、西递，欣赏婺源花开；夏日炎炎时，到野三坡避暑；秋季凉意袭来，约在苏州古镇里、行在桂林山水间；待到冬来雪落，则可携手走进博物馆、或在植物园里感受不一样的温暖。

此外，《中国亲子游》也选编了国家旅游局编纂的《文明出行指南》，希望大家在出游途中遵守规范，文明出行，这既是对孩子成长的一种教育，也是完美亲子旅行的必修课。我们希望通过《中国亲子游》的出版，传播倡导正确的亲子旅行理念和生活方式。也希望更多的家长朋友迈出亲子旅行的第一步，在旅途中传播文明出行的正能量，也助力下一代更健康更快乐地成长。

《中国亲子游》编委会成员



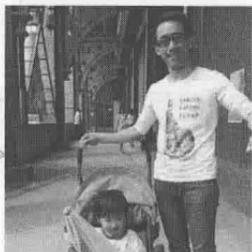
熊靛 曾任搜狐高级编辑、乐途旅游网总编室主任。亲子旅行经历5年，亲子旅行去过十几个国家和城市。现任互联网公司高管、《中国亲子游》主编。

青春河边巢 《亲子自助旅行指南》作者。80后IT职场妈妈，亲子旅行自媒体达人，专栏作者。



徐志玲 大江网旅游频道总监，中国网络媒体江西游策划人。亲子旅游达人，亲子旅行经历5年。

陈昱霖 亲子游达人，科技工作者。



苏菲 中国登山协会认证户外领队，亲子户外活动平台“一喜童乐”创始人。女儿5岁，亲子旅行经历5年。

王玮玮 曾任山东知名新闻网站青岛站主编。儿子10岁，亲子旅行经历7年。现为猫扑网青岛站负责人，青岛文化创意网主编。



张林鹏 现为（德国）联邦水上教育协会中国区理事，是全国连锁早教品牌——龙格亲子游泳俱乐部创始人。

吴婕 美国皇家加勒比游轮达人，爱好旅游、摄影。女儿9岁，第一次旅行年龄为23个月，亲子旅行经历7年。





王如东 上海同济大学管理学博士。儿子15岁，亲子旅行经历10年以上，每年选择1~2个国家带儿子深度体验旅行。

孙小美 两个孩子的妈妈，亲子旅行的重度爱好者。曾带孩子们旅行十多个国家。



高菲、彭东 80后夫妻，热爱满世界转悠，2012年有了亲爱的果果。之后开始三口之家继续踏足美丽地球的脚步。



银又 西点童年印记俱乐部创始人，亲子活动倡导者。



慧慧、乐乐妈 亲子游作者，亲子旅行达人，两个孩子的妈妈。

张小慧 新闻从业者，亲子游达人。



王茜 亲子旅行倡导者，游记作家。



郭婷婷 北方旅游网主编，亲子游达人。

目录

C O N T E N T S

第一部分

3~12岁不同的亲子旅行 / 001

3~6岁带着小童去旅行

亲子游达人：孙小美 / 002

6~12岁协调中成长的亲子旅行

亲子游达人：熊靓 / 007

选择适合全家人的亲子旅行方式

亲子游达人：熊靓 / 011

第二部分

亲子旅行之最 / 015

中国九大自然亲水之地 / 016

中国最好玩的儿童主题乐园 / 022

中国十大亲子度假酒店 / 030

中国最佳亲子露营地 / 038

中国十大适合亲子旅行的古镇 / 045

第三部分

一定要带孩子去的10个城市 / 053

北京

皇城古都 京味生活 / 054

上海

国际艺术之都 时尚休闲之地 / 064



南京

六朝金粉地

带着孩子走进历史 / 073

苏州

享受100%纯中国

亲子文化之旅 / 080

青岛

山海一色

亲子旅行欢乐地 / 089

厦门

优雅城市 艺术海湾 / 098

成都

美食享生活 亲子慢游地 / 105

三亚

魅力的海岛 最佳亲子度假地 / 113

香港

时尚之都 亲子游乐园 / 121

台北

品质亲子旅行首选地 / 128

第四部分

亲子亲水游 / 137

白洋淀

亲子游达人：王杏芝 / 138

大连老虎滩海洋公园

亲子游达人：张林鹂 / 142

大连金石滩

亲子游达人：王杏芝 / 145

金鸡湖景区

亲子游达人：熊靛 / 150

常熟尚湖

亲子游达人：熊靛 / 154

濠河风景区

亲子游达人：张婕洁 / 158

溱湖国家湿地公园

亲子游达人：王杏芝 / 161

瘦西湖

亲子游达人：王杏芝 / 165

杭州西湖

亲子游达人：王杏芝 / 169

西溪湿地

亲子游达人：王杏芝 / 173

乌镇

亲子游达人：王杏芝 / 178

八里河风景区

亲子游达人：熊靛 / 182

万佛湖风景区

亲子游达人：熊靛 / 185

新安江山水画廊

亲子游达人：刘樱 / 188

凤翔温泉

亲子游达人：郭婷婷 / 191

庐山西海

亲子游达人：徐志玲 / 195

长阳清江画廊

亲子游达人：王杏芝 / 200

宜昌三峡人家风景区

亲子游达人：王杏芝 / 205

桂林山水

亲子游达人：张林鹂 / 210

东寨港红树林湿地公园

亲子游达人：银又 / 213

海口假日海滩

亲子游达人：银又 / 217

三亚大小洞天

亲子游达人：王杏芝 / 221

蜈支洲岛

亲子游达人：银又 / 226

九寨沟

亲子游达人：王杏芝 / 232

黄果树大瀑布

亲子游达人：王茜 / 236

荔波小七孔

亲子游达人：陶子 / 242

青海湖

亲子游达人：郭婷婷 / 247

赛里木湖

亲子游达人：陈怡 / 253

北投温泉

亲子游达人：孙小美 / 258

垦丁

亲子游达人：孙小美 / 262



第五部分

畅快乐园游 / 267

798艺术区

亲子游达人：熊靛 / 268

奥林匹克森林公园

亲子游达人：青春河边巢 / 271

八达岭国家森林公园

亲子游达人：青春河边巢 / 275

八达岭野生动物园

亲子游达人：青春河边巢 / 280

北海公园

亲子游达人：青春河边巢 / 284

北京动物园

亲子游达人：青春河边巢 / 288

什刹海

亲子游达人：青春河边巢 / 292

北京野生动物园

亲子游达人：青春河边巢 / 295

中国国家博物馆

亲子游达人：张婕洁 / 298

上海东方明珠广播电视塔

亲子游达人：王杏芝 / 301

上海科技馆

亲子游达人：王杏芝 / 305

上海巧克力开心乐园

亲子游达人：吴婕 / 309

上海自然博物馆新馆

亲子游达人：熊靛 / 313

青岛极地海洋世界

亲子游达人：吴婕 / 315

景德镇古窑民俗博览区

亲子游达人：徐志玲 / 319

广州长隆主题旅游度假区

亲子游达人：苏菲 / 323

锦绣中华民俗文化村

亲子游达人：慧慧、乐乐妈 / 327



青青世界

亲子游达人：慧慧、乐乐妈 / 332

槟榔谷

亲子游达人：银又 / 336

雷琼世界地质公园（海口区）

亲子游达人：银又 / 340

二连盆地白垩纪恐龙地质博物馆

亲子游达人：张林鹏 / 344

香港迪士尼乐园

亲子游达人：高菲、彭乐 / 347

花莲远雄海洋公园

亲子游达人：孙小美 / 350

味全埔心农场

亲子游达人：孙小美 / 355

第六部分

户外探险游 / 361

京东大峡谷

亲子游达人：青春河边巢 / 362

龙庆峡

亲子游达人：青春河边巢 / 366

青龙峡

亲子游达人：青春河边巢 / 370

盘山

亲子游达人：王杏芝 / 374

长白山风景区

亲子游达人：刘樱 / 378

黄山

亲子游达人：熊靛 / 382

九华山

亲子游达人：熊靛 / 386

齐云山

亲子游达人：熊靛 / 389

天堂寨

亲子游达人：熊靛 / 392

天柱山

亲子游达人：廖雪松 / 395

泰山

亲子游达人：张婕洁 / 399

烟台龙口南山

亲子游达人：张婕洁 / 403

沂蒙山

亲子游达人：张婕洁 / 407

武夷山风景名胜

亲子游达人：王杏芝 / 411

云台山

亲子游达人：郭婷婷 / 415

龙虎山

亲子游达人：徐志玲 / 419

三清山

亲子游达人：徐志玲 / 423

石城

亲子游达人：徐志玲 / 428

明月山

亲子游达人：徐志玲 / 433

张家界武陵源

亲子游达人：刘樱 / 438

神农架林区

亲子游达人：王杏芝 / 443

七仙岭温泉国家森林公园

亲子游达人：银又 / 448

呀诺达热带雨林

亲子游达人：银又 / 451

武隆喀斯特

亲子游达人：王杏芝 / 454

青城山—都江堰

亲子游达人：张婕洁 / 458

乐山大佛—峨眉山

亲子游达人：张婕洁 / 462

甘南扎尕那

亲子游达人：张小慧 / 467

呼伦贝尔

亲子游达人：苏菲 / 470

阳明山

亲子游达人：张小美 / 474

日月潭

亲子游达人：孙小美 / 478

第七部分

度假休闲游 / 483

古北水镇

亲子游达人：熊靛 / 484

津门故里（天津古文化街）

亲子游达人：熊靛 / 489

野三坡

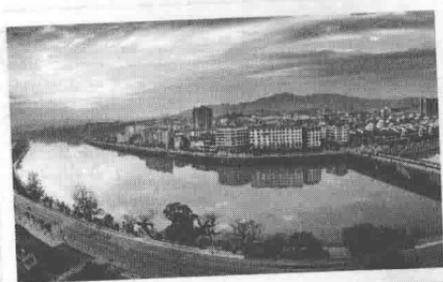
亲子游达人：刘樱 / 492

净月潭

亲子游达人：林科 / 496

镜泊湖景区

亲子游达人：刘樱 / 500



同里

亲子游达人：熊靓 / 504

湖父镇

亲子游达人：林科 / 508

张渚镇善龙洞

亲子游达人：林科 / 513

木渚古镇

亲子游达人：熊靓 / 518

九溪十八涧

亲子游达人：胡菲 / 521

太平湖国家湿地公园

亲子游达人：熊靓 / 526

小格里森林公园

亲子游达人：廖雪松 / 530

奉新

亲子游达人：徐志玲 / 534

篁岭

亲子游达人：徐志玲 / 538

武宁

亲子游达人：徐志玲 / 543

岳麓山—橘子洲

亲子游达人：林科 / 548

鼓浪屿

亲子游达人：张林鹂 / 553

北海银滩

亲子游达人：张林鹂 / 557

龙脊梯田

亲子游达人：张林鹂 / 560

涠洲岛

亲子游达人：张林鹂 / 563

观澜湖

亲子游达人：银又 / 567

博鳌镇

亲子游达人：银又 / 570

分界洲岛

亲子游达人：银又 / 574

八门湾红树林

亲子游达人：银又 / 578



酉阳桃花源

亲子游达人：林科 / 582

万盛黑山谷—龙鳞石海

亲子游达人：王茜 / 587

响沙湾

亲子游达人：戴永丽 / 593

吐鲁番葡萄沟

亲子游达人：林科 / 598

那拉提森林景区

亲子游达人：陈怡 / 602

东北角海岸

亲子游达人：孙小美 / 607

埔里

亲子游达人：孙小美 / 613

莺歌陶瓷老街

亲子游达人：孙小美 / 618

第八部分

历史文化游 / 623

故宫

亲子游达人：刘樱 / 624

国子监

亲子游达人：刘樱 / 629

承德避暑山庄

亲子游达人：张林鹂 / 633

皇城相府

亲子游达人：刘樱 / 637

平遥古城

亲子游达人：张林鹂 / 641

乔家大院

亲子游达人：林科 / 645

王家大院

亲子游达人：张林鹂 / 650

周恩来故里

亲子游达人：熊靓 / 653

钟山风景名胜区

亲子游达人：张婕洁 / 657

皮市街

亲子游达人：胡菲 / 661

苏州园林

亲子游达人：熊靓 / 665

周庄古镇

亲子游达人：熊靓 / 670

鲁迅故里·沈园

亲子游达人：林科 / 674

安徽省博物馆

亲子游达人：熊靓 / 678

古徽州文化旅游区

亲子游达人：熊靓 / 682

宏村

亲子游达人：熊靓 / 686

绩溪龙川

亲子游达人：刘樱 / 692

天下第一泉风景区

亲子游达人：刘樱 / 696

红都瑞金

亲子游达人：徐志玲 / 700

福建土楼

亲子游达人：张婕洁 / 704

龙门石窟

亲子游达人：郭婷婷 / 709

王城公园

亲子游达人：郭婷婷 / 713

少林寺

亲子游达人：郭婷婷 / 716



荆州古城

亲子游达人：熊靓 / 721

凤凰古城

亲子游达人：张婕洁 / 725

阳朔

亲子游达人：张林鹂 / 729

三星堆博物馆

亲子游达人：陈昱霖 / 733

西江千户苗寨

亲子游达人：王茜 / 736

周家大院

亲子游达人：王茜 / 741

塔尔寺

亲子游达人：郭婷婷 / 745

第九部分

亲子出行注意事项 / 749

聪明父母的选择 带上适当的

旅行物品 / 750

乘坐交通工具注意事项 / 759

《文明旅游出行指南》 / 762

第一部分



3~12岁不同的 亲子旅行

